Rok I. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1895.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wzmagającemu się zwyrodnieniu ludzi zapobiedz można jedynie w ten sposób, iż ogół ich zabierze się do pracy nad pielęgnowaniem zdrowia według praw i wskazówek przyrody.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata: w miejscu bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocznie 1 zł. a. 48 kr., półr. 74 kr.; w rosyjskiem półr. 1 rubel. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr., półr. 1,35. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen.

Nr. 5. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Listopad.

NIECO O NERWOWOŚCI.

(Dokończenie).

Nerwy nasze tylko wtenczas będą się prawidłowo mogły rozwijać i działać, gdy krew nasza będzie prawidłową. Ponieważ wszystkie wyżej wspomniane czynniki działają niekorzystnie na krew, dla tego też osłabiają nam nerwy. Z usunięciem przyczyn zapobiegniemy także rozpowszechniającej się nerwowości. Ztąd też wynika, że chorób nerwowych nie trzeba i nie można leczyć środkami jeszcze bardziej drażniącemi, jak te, co były przyczyną. Jeszcze dziś używają często, mianowicie lekarze alopaci, przeciw nerwowości trucizn, jak brom, strychnina, arszenik, salicyl. Środki te mogą w najlepszym razie spowodować silne sztuczne rozbudzenie nerwów na pewien czas, poczem nastąpić musi reakcja, tj. tak samo gwałtowne zwątlenie i stępienie ich. Przytem psują środki te krew, a zatem osłabiają cały ustrój. Leczenie takie porównać można z wypędzaniem czarta przez Belzebuba.

Jako drugi środek zastosowują często elektryzowanie. Jestto także środek drażniący, aczkolwiek z umiarkowaniem użyty nie tak szkodliwy jak wyżej wymienione trucizny. Specjaliści chorób nerwowych — tak alopaci jak lekarze przyrodniczego sposobu — po długoletniem zastosowaniu tego środka częstokroć wydali orzeczenie, że chorego nerwu nie można na dobre wyleczyć elekrycznością. Porzuciwszy więc ten sposób, leczą przeważnie gimnastyką, mięsieniem, (masażem) i wodą.

Niestety i te mniej niebezpieczne środki, zastosowywane nieraz nadmiernie, mogą się stać wielce szkodliwemi.

Gimnastyka lub ugniatanie przez 10 do 15 minut, jest dla chorego na nerwy często za silną podnietą, podobnie jak zimna, choć tylko krótka kąpiel. Dla cierpiącego na rdzeń pacierzowy powinna woda mieć ciepłoty przynajmniej 18 stopni R. i tylko przez kilka minut być zastosowaną.

U niektórych jest układ nerwowy już tak osłabiony i wrażliwy, że nawet tak lekka kąpiel, podobnie jak mierna przechadzka dla osłabionych i bezkrwistych osób, za silną jest podnietą. A zatem także przy zastosowaniu mięsienia, gimnastyki i wody pamiętać trzeba, że nie

leczymy choroby, ale chorych i należy jednostkowanie (indywidualizowanie) do możliwych posuwać granic, rozpoczynając leczenie najłagodniejszemi podnietami. Dużo bowiem chorych na nerwy zupełnie wyleczyło się jedynie przez ściste zachowanie sposobu życia naturalnego.

Jest to sposób jedynie rozumny i najpewniejszy. Poznawszy bowiem, że nerwowość — podobnie jak wszelkie inne choroby, nie napada na ciało człowiecze jak złodziej jaki, na którego by można czatować, schwycić go i mocą wyrzucić, ale że wyrabia się zwolna, ze samego życia, uznać też trzeba, że tylko przez życie, tj. przez przyrodzoną siłę ustrojową usunięcie cierpienia tego możliwem jest.

Coraz to cięższa dziś walka o byt wymaga od człowieka zupełnego zdrowia i siły, wymaga przedewszystkiem zdrowych i prawidłowych nerwów. Mimo,że bardzo wiele przyczyn wzrastającej z dniem każdym nerwowości, przeszłość nam przekazała, popada dziś dużo w tę chorobę z własnej winy. Medycyna nie posiada zaś żadnego leku aptecznego przeciw nerwowości; to powinno nam wskazywać dostatecznie obowiązek należytego korzystania z tych środków, które każdemu zarówno są przystępne, a które znajdują się w owej wielkiej skarbnicy ludzkiego zdrowia, w przyrodzie. Ta jedynie daje nam i wskazuje środki zapobiegające nerwowości. Oto używajmy właściwie czystego powietrza, słońca, zdrowej wody, strawnego, naturalnego a nie sztucznego lub fałszowanego pożywienia — należytego wypoczynku ciała i umysłu, potrzebnego ruchu na wolnem powietrzu, przy ogólnem, dla zdrowia potrzebnem, we wszystkiem umiarkowaniu, czyli stosujmy sposób naszego życia i wychowania do praw i wskazówek przyrody, a nerwy nasze nie będą „słabe", i chorować na nerwowość nie będziemy.

Cz.

„Wczesne kładzenie się do snu i wczesne wstawanie czyni człowieka zdrowym, bogatym i mądrym."

Czasopismo angielskie „British Medical Journal" podało niedawno nowinę, że nasze stare przysłowie „kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje" jest błędnem, gdyż podobno właśnie fizjologja stwierdza, że człowiek pracuje najszybciej i najlepiej w godzinach południowych, a nie — jak dotąd sądzono, w porannych. Chęć wczesnego wstawania u ludzi nie ma być — wedle tego czasopisma — oznaką siły charakteru i siły ciała, lecz oznaką starzenia się.

Za tem pismem powtórzyły nowość tę i nasze pisma polskie i posłuszne, bez własnego sądu na polu lecznictwa, podziwiają z drżeniem tajnie mądrości „nauki" lekarskiej. Nauki?! Od kiedyż zasłużyła sobie oficjalna medycyna na to chlubne miano? Może wtenczas, kiedy sławny Broussais na końcu przeszłego i na początku tego stulecia w szpitalu „Hôtel Dieu" w Paryżu w przeciągu jednego roku 17 tysięcy centnarów krwi chorym upuścił, więcej niż w najkrwawszych wojnach w całej Europie się przelało, a którego sposób „leczenia"(?!) dziś właśni koledzy „morderstwem" zowią? Lub wtenczas, kiedy chorych kiłowych zamykano w kabinetach i poddawano działaniu pary rtęciowej, dopóki skóra im z kości nie odpadła a biedni nie padali trupem, zabici straszną trucizną rtęciową? Albo może w nowszym czasie, gdy przeciw suchotom zaczęto dawać kreozot, o którym pisze Friedheim (w Berl. klin. Wochenschrift 1893. S. 1143 i 1171), że „spala błony żołądka i wywołuje śmierć przez zapalenie żołądka i kiszek." A przecież przed paru laty dopiero „odkryto" ten „niezrównany" środek przeciw suchotom, a dziś koryfeusze „nauki" partaczami zwią tych, którzy jeszcze dziś śmią dawać chorym kreozot. Lecz może limfa Prof. Kocha wyrobiła medycynie miano nauki? Przecie tylko coś 10,000 chorych w Niemczech samych umarło wskutek zaszczepiania tej „limfy!" Lecz fizjologja, ta jedyna część

medycyny, która oparta jest na niezbitych rezultatach doświadczeń, przecież chyba jest nauką! Tak fizyolodzy radzili przed niedawnym czasem jeszcze wlewać chorym i starzejącym się krew cielęcą do żył, i cóż z tego wynikło? Oto dziś sami szydzą ze swej ciemnoty, powiadając, że do przelewania krwi do żył, potrzeba trzech cieląt: jedno, któremu puszczają krew — jedno, które sobie ją daje wlewać — a trzeci i najgłupszy cielak jest ten, który operację tę wykonuje. A dziś, „surowica lecząca" Dr. Behringa i wspólników cóż jest innego jak sok krwi oślej! Zaczekajmy lat parę, a i tu dożyjemy równego szyderstwa o „trzech osłach."

Lecz wróćmy do rannego wstawania. Nieistniejąca nauka więc, zwana fizjologią stwierdziła, że człowiek, który cały wieczór aż do późna przetańczył, lub przepędził w pijatyce, że człowiek taki rano nie może tak dobrze pracować, jak w południe. Bardzo słusznie, ale weźmy człowieka, który o dziewiątej lub co najpóźniej o dziesiątej godzinie położył się trzeźwy do łóżka i oddychając noc całą przy otwartych oknach świeżem powietrzem, rano o trzeciej lub czwartej godzinie wstał i wyszedł w maju lub czerwcu na przechadzkę do zielonego lasu. Po godzinie przechadzki zabrawszy się do pracy, zdziała ten w rannym czasie pewnie tyle, co nierozsądny pijak przez dzień cały. To jest r o z s ą d n e badanie fizjologiczne. Zresztą i inne są jeszcze powody, aby wstawać rychło i aby zwłaszcza krótko przed wschodem słońca wyjść na wolne powietrze i wdychać pełną piersią ożywiające prądy siły budzącej się przyrody. Lecz nie tu miejsce długich naukowych wywodów; kto chce nauczyć się, jak prowadzić życie zgodne z prawami przyrody i zachować wskutek tego młodość, siłę i stałe zdrowie aż do późnego wieku, niech przeczyta mą książkę („Mój nowy sposób leczenia", cena 1 M.) i podług podanych tam wskazówek dalej s a m o w ł a s n e j s i l e b a d a, dalsze wielkie prawa życia. Ludzie natomiast, którzy dawają chorym t r u c i z n y, albo są głupcami, albo oszustami, albo zbrodniarzami, i od nich nauczyć się, jak b y ć zdrowym i s t a ć się zdrowym, chyba jest trudno.

W. Klimaszewski, lekarz w Monachium.

Jak się zatruwamy złem powietrzem.

Dobry wpływ czystego i świeżego powietrza na zdrowie, a zabójcze skutki zepsutego na życie, zapewne większej części ludzi mało jeszcze sa znane i widoczne. Gdyby tak nie było, nie przesiadywaliby bez potrzeby w swych pomieszkaniach, lub godzinami w różnego rodzaju szynkowniach, i w mieszkaniach nie zanieczyszczaliby powietrza tak często dymem tytoniowym. Niedbałość nasza o świeże powietrze daje się wytłómaczyć jedynie tem, że nieczyste powietrze nie działa na ustrój nasz natychmiast zabójczo, czyli tak gwałtownie, jak inne silniejsze trucizny.

Złe skutki niedobrego powietrza uwidocznia nam francuzki badacz Claude Bernard doświadczeniami, które tu podajemy.

Claude Bernard wsadził do okrągłego szklanego naczynia wróbla i zamknął naczynie szczelnie tak, iż powietrze w naczyniu odświeżać się nie mogło. Przez godzinę nie było widać wcale jakiejkolwiek zmiany w usposobieniu ptaszka; skakał sobie żywo i wesoło. Później jednakowoż poczynał cierpieć — widocznie w skutek oddychania ciągle tem samem powietrzem. Po upływie drugiej godziny wsadził B. innego wróbla w to samo naczynie. Ptaszek popadł natychmiast w stan odurzenia i już po kilku minutach żyć przestał. Po dalszej godzinie pada także ów pierwszy wróbel. B. wyjmuje go z naczynia, a wtenczas — pod wpływem światła słonecznego i świeżego powietrza — ptaszę przychodzi zwolna do siebie tak dalece, że poczyna z radości nawet świergotać. Ależ sławnemu profesorowi nie tak wiele zależało na dobrem powodzeniu wróbla, jak na zbadaniu skutków złego powietrza; wsadził zatem wróbelka znowu do naczynia, w którem tenże natychmiast żyć przestał.

Z doświadczeń tych dla człowieka taka nauka. Oto sale, gospody, kawiar-

nie, izby szkolne itp. przewietrzamy, przed używaniem. Potem je zwykle zamykamy, a wyziewy ludzi w nich obecnych zwolna zanieczyszczają powietrze w najwyższym stopniu. Gdyby lokale zamknięte były szczelnie. a zatrucie to nastąpiło gwałtownie, padaliby tam ludzie podobnie, jak padł ów drugi wróbel; ale ponieważ zatrucie to następuje stopniowo, dla tego ludzie przyzwyczajają się zwolna podobnie, jak pierwszy wróbel. Duszą oni się niemal złem powietrzem, ale jednak je znoszą. Niektórzy zaś często omdlewają, a u innych znów następuje na drugi dzień silny ból głowy, zwłaszcza gdy lokal napełniony był dymem tytoniowym.

Powietrze, które ze siebie wydaliśmy, jest tak dla nas jak dla innych szkodliwem, zatruwającem, bo b r u d n e m. O d d y c h a ć p o w i e t r z e m n i e c z y s t e m z n a c z y m n i e j w i ę c e j t o s a m o, j a k p i ć w o d ę, w k t ó r e j s o b i e n o g i o m y t o.

Cz.

INTERPELACJE ZDROWOTNE.

Na przedwyborczem zgromadzeniu w Sanoku (w Galicji) znalazły u wyborców chętny posłuch trzy interpelacje zdrowotne wielce zasłużonego lekarza-hygjenisty dr. K. Zaleskiego. Podajemy je tu za „Gaz. Sanocką“ w streszczeniu:

1. Zachodzi potrzeba spiesznej reformy szkół średnich, w szczególności t. zw. gimnazjów „klasycznych.“ Sejm powinien bezwarunkowo co rychlej starać się, (wziąść inicyatywę), a b y z m n i e j s z y ć l i c z b ę g o d z i n i p r z e d m i o t ó w.

2. Należy w sejmie dążyć do tego, aby w e w s z y s t k i c h s z k o ł a c h w G a l i c j i g r y i g i m n a s t y k a s t a ł y s i ę p r z e d m i o t a m i o b o w i ą z k o w e m i.

3. Do n a j s t r a s z l i w s z y c h p o g w a ł c e ń n a t u r y p r z e z c z ł o w i e k a n a l e ż y n i e w ą t p l i w i e, jak tego naukowe badanie i codzienne doświadczenia dowodzą, n a d u ż y w a n i e a l k o h o l ó w. Należy zatem dążyć w sejmie do naprawy (reformy) i uzyskania podobnej, lub lepszej jeszcze ustawy niż szwedzka, bo to, co dziś mamy, uważam za niedostateczne. (Zob. Rozmaitości.)

Ustęp końcowy brzmienia chwalebnych tych interpelacyj podajemy w całości:

„Poseł, który zdoła pozyskać głosy dla spraw zdrowia — może co więcej — p r z e m i e n i ć, że tak powiem, w j e d n o s t r o n n i c t w o z d r o w o t n e S e j m c a ł y, zasłuży sobie na błogosławieństwo całego narodu, i wtedy spadnie łuska ludziom z oczu i przekonają się, że — jak to już wielki Adam powiedział — zbawienie nie w tem leży, z którego stronnictwa poseł pochodzi, i czy rodzony jest na wsi czy w mieście, z herbem lub bez herbu, ale czy jest człowiekiem rozumnym, wykształconym, znającym potrzeby kraju swego, a przedewszystkiem człowiekiem pracowitym, z charakterem, i prawym synem tej wspólnej ziemi. Trzeba dokładać wszelkich starań, aby od pałacu do wiejskiej strzechy świadomą stała się prawda, że cztery są podstawy szczęścia i bytu narodowego: d o b r o b y t, o ś w i a t a, m o r a l n o ś ć i z d r o w i e f i z y c z n e.“

Palenie cygar.

(Opis prawdziwego zdarzenia, wyjęty z pewnego angielskiego tygodnika.)

Pewna piękna i młoda kobieta wsiadła do wagonu kolejowego, w którym się już kilku mężczyzn znajdowało. Ledwie że pociąg z miejsca ruszył, jeden z nich wyciąga z kieszeni cygaro i zapałki i rzecze w poufnym, znanym nam tonie: „Przypuszczam, że łaskawej pani palenie cygara nie szkodzi i nic przeciw temu mieć nie będzie?“ Na to — z najsłodszym uśmiechem — odpowiada pani: „Bardzo ubolewam, ale nie mogę panu tego powiedzieć, gdyż dotąd jeszcze nigdy żaden przyzwoity mężczyzna w mojej obecności nie palił.“

Można sobie wyobrazić nieprzyjemność i kwaśną minę owego palacza z doznanego całkiem słusznie zawodu.

Zaprawdę przydałoby się, aby angielski zwyczaj, wedle którego palenie tytoniu w obecności kobiet jest niegrzecznością, w Niemczech „amtlich" (urzędowo) był zaprowadzonym. Niedość bowiem zważają w tym kraju mężczyźni, aby kobietom pod nosem nie palić. Jak wiadomo, jest dym z tytoniu nie tylko dla ogółu kobiet bardzo przykry, lecz w wielu razach wprost dla zdrowia mocno szkodliwy. Brak pod tym względem grzeczności i uwagi u Niemców, może i u nas łatwo się rozpowszechnić, co nie podniosłoby, ale obniżyło naszą cywilizację. Kto zatem z przedstawicieli „silnego" stronnictwa od kurzenia wstrzymać się wcale nie może, ten niech swymi produktami przynajmniej innych nie molestuje, a mianowicie panie.

Przestrogi i rady.

Tanie wkładki do obuwia robi się w ten sposób: Z cienkiej papy przyżyna się stosowne do buta platki, przyszywa na nie maszyną sukna lub flaneli i obcina gładko brzegi pozostałe.

Kurzu nie robić. Zwykłego strzepywania kurzu z mebli, sprzątania i wymiatania pokoji nie można często nazwać wcale czyszczeniem, ale właściwie tylko przepędzaniem kurzu z jednego miejsca na drugie, przyczem osoby zajmujące się takiem niby czyszczeniem, najwięcej kurzu na siebie i w siebie przyjmują.

Chcąc należycie czyścić, nie trzeba zatem do wycierania ścian, podłogi, mebli nigdy używać suchych, ale zawsze wilgotnych ścierek i płatów. Do czyszczenia podłogi jako też kobierców na niej przybitych, znakomicie użyć się dadzą trociny, które się zwilża gorącą wodą i rozrzuca po podłodze. Zamiast trocin użyć można w danym razie zwilżonego grubego piasku, lub też łupin z kartofli drobno posiekanych.

Szycie na maszynie. Z badań Dr. Gutzmana wynika, że 1. osoby mające od 14—16 lat winny wykazać się świadectwem lekarskiem, iż ich rozwój cielesny pozwala na zajęcie się szyciem maszynowem; 2. dopiero w 20 roku wolno oddać się szyciu na maszynie, przyczem dziennie nie wolno pracować nad 10 godzin; 3. po 1—2 godzinnej pracy krótki odpoczynek; 4. szycie na maszynie nie jest dozwolone przed samą menstruacją, podczas niej, w ciąży i w połogu (przez 6 tygodni), tudzież w chorobach odnośnych narządów.

(Przewodnik hygjeniczny.)

Rozmaitości.

Walka z Alkoholem i Sp. w Norwegji. Tak jak Hiszpanja i Austrja są najbardziej fizycznie zwyrodniałe, tak Norwegczyków na podstawie badań ścisłych należy uważać za ludzi fizycznie normalnych. Nie jest to wyłączną zasługą ich klimatu, ale zasługą ich sposobu życia zgodnie z prawami natury. Do najstraszliwszych pogwałceń natury przez człowieka należy niewątpliwie, jak tego naukowe badania i codzienne doświadczenia dowodzą, nadużywanie alkoholów. Jak energicznie i skutecznie walczą w Norwegji i Szwecji z alkoholizmem, świadczy okoliczność, iż w żadnej gminie nie wolno sprzedawać napojów wyskokowych, jeżeli na to nie zgodzi się w osobnem głosowaniu większość członków gminy liczących więcej, jak 25 lat, i to bez różnicy płci. Jeżeli zapadnie uchwała dozwalająca sprzedaży, obejmuje ją nie prywatna osoba, ale towarzystwo osobno w tym celu utworzone, któremu wolno pełnić swą czynność tylko w dnie powszednie od 8 rano do 5 po południu i które cały czysty dochód ze sprzedaży oddaje na cele dobroczynne w gminie. (Gaz. Sanocka.)

Prawdziwy starzec. W Warszawie zmarł Matys Brylant, nestor optyków warszawskich, w 104 roku życia. Zmarły odznaczał się ciągle pogodnym humorem oraz dowcipami, któremi sypał jak z rękawa.

Oddychacz pokojowy. Wskutek zapytań kilkostronnych tyczących się wentylatora pokojowego, poleconego w zeszłym numerze Przew. Zdr., objaśniamy bliżej, że wynalazca p. St. Kosiński (Charlottenburg, Kaiser Friedrichstr. 55)

słusznie dał mu nazwę „oddychacz pokojowy“ (Zimmerlunge), bo jego wentylator działa w dwóch kierunkach, t. j. wprowadza świeże powietrze z zewnątrz do pokoju i równocześnie wyprowadza powietrze pokojowe na zewnątrz. Oddychacz jest zrobiony w formie gustownego filaru i zawiera w sobie podwójne kanały, ogrzewane jednym płomieniem gazowym lub odpowiednią lampą naftową, w celu spowodowania w nim ruchu powietrza. Kanały łączą się, każdy osobną rurą, przez ścianę lub okno, z powietrzem zewnętrznem, z których jedna wciąga a druga wyciąga powietrze. Oddychacz stawia się np. w narożniku pokoju, z boku przy oknie wyprowadzając obiedwie jego rury górą za firanką przez okno; albo w każdem innem miejscu, np. przy piecu, wyprowadzając jedną rurę przez ścianę lub okno na zewnątrz, a drugą do komina nad piecem. Ten wentylator odnawia 200-300 metr. kub. powietrza na godzinę, a że można go ustawić wszędzie bez rujnacji murów, więc mógłby sprawić z łatwością wiele ulgi niejednemu choremu. Jego działanie jest pożądane w zamkniętych pokojach i tak wyraźne dla zdrowia, że jak nam wiadomo, osoby czułe i nerwowe budzą się ze snu pod działaniem gorszego powietrza w sypialni w razie zgaśnięcia lampy w wentylatorze. Cena oddychacza 40 marek, z lampą naftową 48 marek.

Zdania urywkowe o piękności. (Według P. Mantegazzy). Brzydzić się należy wszelką pięknością, która nie jest prawą córką zdrowia. Kto szuka piękności na ostatniej stronicy gazet lub też w składzie pachnideł, podobnym jest do człowieka, który djamentów poszukuje w śmietniku, a cnoty w więzieniu.

Niewolniczo iść za modą -- jest głupotą, lecz całkiem modę — lekceważyć, jest dziwactwem.

Człowiek mogący wydać cztery grosze na ubranie, niech przeznaczy trzy na bieliznę, resztę na zwierzchnie szaty.

Ubieraj się gustownie, lecz bliźniego szatą nie oszukuj.

Plama na ubraniu jest wstydem i niczem nie może być usprawiedliwioną. Raczej sto lat, niż jedna plama.

Piśmiennictwo.

Kalendarz Macierzy Polskiej na r. 1896. (Lwów. 140 str. wielkiej ósemki. Cena 75 f.), zaleca się swą rozmaitą i pouczającą treścią. Nie możemy się jednakowoż powstrzymać od uwag do zamieszczonego artykuliku p. n. „Jak należy zachować się w czasie panowania chorób zaraźliwych“.

Jest tu najpierw wyszczególnionych 15 chorób, następnie są podane sposoby zachowania się w czasie tychże. Niestety, artykuł ten napisany jest ze stanowiska panującej dziś jeszcze medycyny szkolnej (alopatja w Austrji szczególnie kwitnie!) — przeznaczony mógłby zatem być więcej dla przedstawicieli tejże, niż dla ludu, dla którego to kalendarz wydano. Autor zdaje się być zwolennikiem leczenia symptomatycznego (oznaki choroby bywają przytłumione) i szczepienia ospy. Jednakowoż wypadałoby przy wzmiance o zaprowadzeniu szczepienia ospy przez wszystkie rządy dodać, że obecnie wielka walka przeciw szczepieniu temu, jak też wogóle przeciw zastrzykiwaniu innych trucizn panuje, i że niektóre rządy przymusowe to szczepienie już zupełnie zniosły. Twierdzenie, że „usposobienie do ospy po zaszczepieniu krowianki niknie bezwarunkowo prawie przez całe życie“ zbija już autor sam, podając przepisy — w takim tu razie niepotrzebne — jak w czasie ospy zachowywać się trzeba i jak się zachowywać mają osoby dozorujące ospowych. Przytem mógłby przepis „dobrego jedzenia“ być bliżej określonym.

Przy opisie cholery twierdzi autor, że niekiedy lekarstwa podawane choremu (jakie?) nie są w stanie wywrzeć skutku, i chory umiera w godzin kilka — i że to właśnie dało powód ludziom ciemnym i niewykształconym do szalonej myśli, iż lekarze trują chorych. Szan. Autorowi będzie zapewne wiadomem, że obecnie nie tylko jednostki, ale całe stowarzyszenia i związki, liczące po kilka tysięcy członków — nie „w ciemię bitych“, ale wykształconych i zdrowo myślących — ma to samo zdanie o dzi-

siejszej aprobowanej medycynie szkolnej. Sądzą oni, że czystość otoczna, zewnętrzna i wewnętrzna, czystość ciała i duszy, jest najpierwszym i najpewniejszym a zupełnie nieszkodliwym środkiem także przeciw chorobom zaraźliwym. W tym kierunku powinien być lud ciągle a ciągle pouczany, a prawdy takie zdrowotne powinny się rok rocznie w każdym kalendarzu znajdować.

Louis Kuhne. Lehrbuch der Gesichtsausdruckskunde, oder die neue Untersuchungsart zur Erkennung der Krankheitszustaende. Auf Grund eigener Forschungen u. Entdeckungen bearbeitet. Leipzig 1895. 128 stronic. Cena 6 M.

Prawie każda choroba nie powstaje nagle, ale wytwarza się zwolna przez krótszy lub dłuższy czas. Na twarzy i szyji każdego człowieka odbija się nie tylko ogólny stan zdrowia jego, ale także ogólny stan pojedyńczych narządów wewnętrznych, jak płuc, żołądka, wątroby, nerek itp. Na porównaniu wejrzenia chorego człowieka z typem zdrowego polega umiejętność o rozpoznawaniu stanu zdrowia z wyrazu twarzy albo raczej z kształtów ciała. W podręczniku Kuhnego opisaną jest nauka ta dotąd najobszerniej i unaocznioną jest dobremi licznemi rycinami.

Dr. Schmidt. Der menschliche Körper. Anschauliche Darstellung seines Baues u. seiner Organe. Mit erlaeuterndem Text von Dr. Schmidt. Cena 1,50 M.

b, Anatomie des menschlichen Kopfes mit Einschluss des Halses in Bild u. Beschreibung von Dr. Schmidt. Fürth. Cena 1,50 M.

Znajomość własnego ciała, jego budowy i czynności pojedyńczych tegoż części zbyt mało jest jeszcze u ludu rozpowszechnioną. Powyższe dwa zeszyty tworzą niejako tanie kolorowe atlasy, unaoczniające nam, jak w wnętrzu nasz ustrój wygląda. Obrazy te kartonowe poprzedza krótki, ale treściwy opis. Zeszyty takie powinnyby w każdej szkole być zaprowadzone. Życzyć by trzeba, aby w polskiem podobne nowości jak najrychlej się ukazały.

Zdrowie Nr. 121. Treść: Hygjena flisaków. — Jeden z największych domów w Warszawie. — Z wycieczki do Skandynawji. — Dział sprawozdawczy. — Kronika. — Odcinek: O pielęgnowaniu chorych.

Przewodnik hygieniczny Nr. 10. Treść: Leczenie gruźlicy w świetle baktyeryologji. — Kronika fałszowań i oszukaństw. — Interpelacje zdrowotne Dr. K. Zaleskiego. — Hygjena sportu welocypedowego. — Wiadomości bież. — Rozm. — Koresp.

Od wydawnictwa.

Z przyszłym numerem, który wyjdzie jeszcze przed 15-stym grudnia, zakończy się pierwsze półrocze „Przewodnika zdrowia“. Wszystkich przedpłacicieli, którzy zapisali sobie pismo nasze na poczcie, a nadal takowe odbierać chcą, upraszamy o wczesne odnowienie przedpłaty. Jakkolwiek zapisywać będzie można „Przewodnik“ i nadal na poczcie, pozwalamy sobie już teraz nadmienić, iż dla uproszczenia jednolitej wysyłki milej nam jest, gdy Szan. Czytelnicy raczą „Przew. zdr.“ zapisać wprost u nas (Berlin, Karlstr. 32). W tym celu pozwolimy sobie do przyszłego numeru wszystkim przedpłacicielom na pocztach dołączyć przekaz pocztowy z naszym adresem do łaskawego użytku.

Wszystkich przyjaciół dążeń naszych upraszamy najuprzejmiej o j a k n a j w i ę k s z e r o z p o w s z e c h n i e n i e „Przewodnika zdrowia“. Zapewnienie siebie, iż przyczyniono się do sprawy dobrej, niech będzie należytą zapłatą.

Chcąc jednakowoż chociaż aby w cząstce wyrazić uznanie poczynionych zabiegów, wyznaczamy następujące nagrody:

1. Kto 3 przedpłacicieli na „Przew. zdr.“ pozyska, ten w nagrodzie odbierze książek w ogłoszeniach podanych, wedle wyboru, za 1 M.
2. Pozyskujący 5 przedpłacicieli, odbierze książek za 2 M.
3. Pozyskujący 10 przedpłacicieli, odbierze książek za 6 M.

Nagrody wysłane będą po odebraniu wypełnionych kart zapisowych jako też przedpłaty całorocznej.

Życzoną ilość kart zapisowych jako też numerów okazowych dostarczamy jak najchętniej.

Z szczerem pozdrowieniem
Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“.
Berlin, Karlstr. 32.

W wydawnictwie „Przewodnika zdrowia“ są do nabycia następujące książki:

W. Klimaszewski. Nowy naturalny mój sposób leczenia. Cena 1 M.

X. Seb. Kneipp i Dr. Walser. Poradnik dla zdrowych i chorych. Cena 2 M.

L. Kuhne. Nowa metoda leczenia czyli nauka o identyczności wszelkich chorób i leczeniu ich bez lekarstw i operacji. Przełożył z niem. Teofil Szumski. Cena opr. 7 M.

Zielnik czyli opis ziół leczniczych. Cena 50 fen.

Kalendarz zdrowia. Dopełnienie do poradnika. Sześć roczników po 50 fen.

Prof. M. L. Jakubowski. Wskazówki żywienia i pielęgnowania dzieci w pierwszym roku życia. Cena 20 fen.

Dr. Józef Barzycki. O pielęgnowaniu zdrowia, dla użytku ludu wiejskiego. Cena 50 fen.

Dr. Walser. Die Naturheilmethode od. die Lehre, wie man alle Krankheiten auf naturgemaesse Weise ohne Medicin heilen u. wie man Operationen verhüten kann. Cena opr. 6 M.

Dr. Walser. Kraeuter-Apotheke. Anleitung, wie man durch d. Gebrauch heilkraeftiger Kraeuter die Gesundheit bewahren kann. Cena 2 M.

L. Kuhne. Lehrbuch d. Gesichtsausdruckskunde od. die neue Untersuchungsart zur Erkennung d. Krankheitszustände. Cena 6 M.

R. Gerling. Der Lebensmagnetismus als Heilkraft der Zukunft. Cena 1 M.

R. Gerling. Umsturz in der Medicin. Cena 30 fen.

M. W. Ullrich. Phrenologische Bilder. Cena 1,20 M.

Czcionkami „Gazety Polskiej w Berlinie“.